

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
«ЦАФКиС НСО»

_____ Д.В.Седов
_____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт слепых»**

Срок реализации программы с 01.01.2024 г. бессрочно

г.Новосибирск 2024

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спорту слепых (далее Программа) для ГАУ НСО ДО «ЦАФКиС НСО» (далее «ЦАФКиС НСО»), предназначена для работы со спортсменами с нарушением зрения и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение спортивного мастерства спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Новосибирской области и России.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы учебно-тренировочной работы, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного

цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт слепых» (дисциплины: голбол, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, футбол) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1100¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Спортивный класс	Наполняемость групп (человек)	
				min	max
Для спортивных дисциплин: «голбол»					
Этап начальной подготовки	10	от 9	B3	6	12
			B2	4	8

			B1	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	B3	4	8
			B2	3	6
			B1	2	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	13	B3	2	7
			B2	2	7
			B1	1	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	1	7
			B2	1	7
			B1	1	7
Для спортивной дисциплины «Дзюдо»					
Этап начальной подготовки	10	7	J2	4	16
			J1	2	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	J2	2	10
			J1	1	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	14	J2	1	6
			J1	1	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	J2	1	6
			J1	1	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Этап начальной подготовки	10	9	B3	5	10
			B2	4	10
			B1	2	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	B3	3	6
			B2	2	4
			B1	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	14	B3	3	6
			B2	1	2
			B1	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2	4
			B2	1	2
			B1	1	2
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»					
Этап начальной подготовки	10	7	B3	5	10
			B2	5	10
			B1	2	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	9	B3	3	6
			B2	3	6
			B1	1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	12	B3	2	4
			B2	2	4
			B1	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1	2
			B2	1	2
			B1	1	2
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»					
Этап начальной подготовки	10	10	B3	4	8
			B2	3	6
			B1	2	4

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	12	B3	3	6
			B2	2	4
			B1	1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	14	B3	2	4
			B2	2	4
			B1	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	1	2
			B2	1	2
			B1	1	2
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Этап начальной подготовки	10	9	B3	6	12
			B2	4	12
			B1	3	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11	B3	4	10
			B2	3	10
			B1	2	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	10	13	B3	2	6
			B2	2	6
			B1	1	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	1	6
			B2	1	6
			B1	1	6

4. Обучение по Программе по дисциплинам вида спорта спорт слепых проводится с учетом спортивных классов, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» указаны в таблице № 2.

Таблица № 2

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
J1	Полная потеря зрения
J2	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

5. Объем Программы установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и по отдельным дисциплинам. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки указан в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивных дисциплин: «гольбол»						
Количество часов в неделю	6	9	10	16	18	20
Общее количество часов в год	312	468	520	832	936	1040
Для спортивной дисциплины, «дзюдо»						
Количество часов в неделю	6	9	11	14	16	20
Общее количество часов в год	312	468	572	728	832	1040
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»						
Количество часов в неделю	6	6	10	14	16	20
Общее количество часов в год	156	208	312	520	728	936
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Количество часов в неделю	6	8	12	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	832	1040

в год						
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Количество часов в неделю	6	9	10	16	18	20
Общее количество часов в год	312	468	520	832	936	1040

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей физической и специальной физической подготовке, восстановительные, мероприятия для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые мероприятия);

- спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

7. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины голбол**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	10	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12		4-8		2-6		1-6
		1.	Общая физическая подготовка	160	239	130	208	188
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	106	172	188	156	
3.	Техническая подготовка	60	94	139	240	234	260	
4.	Тактическая подготовка	24	26	50	80	100	100	
5.	Психологическая подготовка	4	6	14	28	41	58	
6.	Интегральная подготовка		14	15	24	40	110	
7.	Участие в спортивных соревнованиях			26	16	65	110	
8.	Инструкторская и судейская практика			6	12	18	24	
9.	Медико- восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	14	20	34	38	42	

10.	Теоретическая подготовка	9	9	14	18	24	24
Общее количество часов в год		312	468	520	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины дзюдо**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4-16		2-10		1-6	
1.	Общая физическая подготовка	120	104	78	110	108	104
2.	Специальная физическая подготовка	114	124	85	116	126	138
3.	Техническая подготовка	30	30	131	206	210	260
4.	Тактическая подготовка	24	24	109	176	162	220
5.	Психологическая подготовка			9	16	24	20
6.	Интегральная подготовка	6	12	40	10	52	104
7.	Участие в спортивных			25	36	58	74

	соревнованиях						
8.	Инструкторская и судейская практика					10	18
9.	Медико- восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	12	31	44	66	84
10.	Теоретическая подготовка	6	6	12	14	16	18
Общее количество часов в год		312	468	312	520	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До года	Свыше года				
Недельная нагрузка в часах							
		6	6	10	14	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		5-10		3-6		3-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка	172	172	254	358	334	364
2.	Специальная физическая подготовка	90	82	166	234	296	316

3.	Техническая подготовка	14	20	20	36	48	62
4.	Тактическая подготовка	20	18	38	36	38	62
5.	Психологическая подготовка	4	4	4	10	10	20
6.	Интегральная подготовка	4	8	12	16	26	72
7.	Участие в спортивных соревнованиях			5	8	34	52
8.	Инструкторская и судейская практика			5	8	16	20
9.	Медико-восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8	18	42
10.	Теоретическая подготовка	4	4	10	14	12	30
Общее количество часов в год		312	312	520	728	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «настольный теннис»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	12	16	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		5-10		3-6		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	174	156	104	125	160	100
2.	Специальная физическая подготовка	40	40	120	144	200	230
3.	Техническая подготовка	52	60	130	172	210	230
4.	Тактическая подготовка	34	38	88	85	90	150
5.	Психологическая подготовка			8	12	16	18
6.	Интегральная подготовка	4	6	16	18	40	72
7.	Участие в спортивных соревнованиях			12	14	26	38
8.	Инструкторская и судейская практика			10	12	16	24
9.	Медико- восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	20	24	56	56
10.	Теоретическая подготовка	4	8	12	18	18	18
Общее количество часов в год		312	312	520	624	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки
---	-----------------	-------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		4-8		3-6		2-6	1-4
1.	Общая физическая подготовка	208	282	124	124	108	135
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	136	136	200	240
3.	Техническая подготовка	44	52	274	274	332	416
4.	Тактическая подготовка	6	8	26	26	36	54
5.	Психологическая подготовка		6	12	12	16	20
6.	Интегральная подготовка	4	6	12	12	24	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях			6	6	66	80
8.	Инструкторская и судейская практика			6	6	18	24
9.	Медико- восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	16	16	18	20
10.	Теоретическая подготовка	6	8	12	12	14	21
Общее количество часов в год		312	416	624	624	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины «футбол»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	10	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12		4-10		2-6		1-6
		1.	Общая физическая подготовка	140	202	146	240	124
2.	Специальная физическая подготовка	24	40	60	76	172	240	
3.	Техническая подготовка	24	40	62	82	156	236	
4.	Тактическая подготовка	56	76	80	140	140	168	
5.	Психологическая подготовка	6	12	24	32	32	30	
6.	Интегральная подготовка	42	72	70	140	112	60	
7.	Участие в спортивных соревнованиях			42	66	76	82	
8.	Инструкторская и судейская практика			6	12	18	20	
9.	Медико- восстановительные мероприятия, контрольные	10	14	16	26	76	84	

	мероприятия (тестирование и контроль)						
10.	Теоретическая подготовка	10	12	14	18	30	30
Общее количество часов в год		312	468	520	832	936	1040

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей.
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течении года
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное 	В течение года

		питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики РФ» Организация экскурсий в музеи города. Посещение музея авиации имени А.Покрышкина. Посещение музея боевой славы воинов-сибиряков Посещение	В течение года

	<p>легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Новосибирского государственного краеведческого музея</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО»; - в городских, областных мероприятиях патриотической направленности 	
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... 	<p>В течении года</p>

5.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд-мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течении года
----	---------------------------------------	--	----------------

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным		Тренер - преподаватель	1 раз в месяц

	стандартом «Запрещенный список»)			
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год

		антидопингово й культуры»		
Этап совершенствования спортивно-го мастерства, Этап высшего спортивно-го мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинго-вых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.).

В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки.

Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа

подготовки. В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером нагрузок. Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель),

аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию

веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики (<i>избранный вид</i>), физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин.

		паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминоизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «голбол»				
1	Челночный бег 6х6 м (от ворот до 6 м, возвращение спиной к воротам)	с	Не более 35,5	40,0
2	Передача мяча вокруг пояса (за 10с)	Количество раз	Не менее 4	
3	«Группировка «лежа на боку касание локтями коленей (за 10с)	Количество раз	Не менее 5	
4	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	Не менее 5	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 5	
6	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касание колена пола (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 20	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее 10	

Для спортивной дисциплины «Дзюдо»				
1	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее 9,0	7,0
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 4	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 80	60
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции»				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	
2	Бег на 600 м	Мин,с	Без учета времени	
3	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
4	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания»				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	
2	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
3	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
4	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	В координации	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки»				
1	Бег на 60 м	С	Без учета времени	-
2	Бегна 150 м	С	Без учета времени	-
3	Бег на 100 м	с		Без учета времени
4	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
5	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В1»				
1	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
2	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 8	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	2
4	Приседания	Количество раз	Не менее 5	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В2», «В3»				
1	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	Количество раз	Не менее 10	
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	

5	Приседания	Количество раз	Не менее 10	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 2	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз		Не менее 4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 6	3
5	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
6	Прыжок вверх с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
2	Челночный бег 4х9 м	с	Без учета времени	
3	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	Не менее 8	
4	Бег на 400 м	Мин,с	Без учета времени	
5	Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	Количество раз	Не менее 10	
6	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	Количество раз	Не менее 15	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «голбол»				
1	Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 м) за 10 с	Количество раз	Не менее 3	
2	Челночный бег 9х6х3 м (от ворот до 9 м, возвращение спиной к воротам) за 1 мин	Количество раз	Не менее 2	
3	Передача мяча вокруг пояса (за 10с)	Количество раз	Не менее 8	
4	Исходное положение «лежа на боку касание локтями коленей (за 10с)	Количество раз	Не менее 8	
5	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	Не менее 10,0	
6	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касание колена пола (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 20	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Бег на 800 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 600 м	Мин,с	-	Без учета времени

3	Челночный бег 3x10 м	с	Без учета времени	
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 10	8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120	100
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 8	-
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 10	8
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Бег на 800 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 600 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3x10 м	с	Без учета времени	
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 8	7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	90
7	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 8	-
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 8	7
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Бег на 800 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 600 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3x10 м	с	Без учета времени	
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 12	9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	110
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 9	-

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 9
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 12	9
Для спортивной дисциплины «Дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Бег на 800 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 600 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3х10 м	с	Без учета времени	
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 10	7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	100
7	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 10	-
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 10	8
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В1)				
1	Бег на 60 м	с	Не более 10,2	12,0
2	Бег на 300 м	Мин,с	Не более 1.05	1.13
3	Бег на 800 м	Мин,с	Не более 4.00	4.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 2	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	150
3	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 7,5	5,8
4	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 9,5	7
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1				
1	Бег на 30 м сходу	С	Не более 4,8	5,4-
2	Бег на 60 м	С	Не более 9,3	13,0
3	Бег на 150 м	с	Не более 23,5	35,0
4	Бег на 300 м	Мин,с	Не более	

			1,00	1,10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	150
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
1	Бег на 30 м	с	Не более 5,6	6,5-
2	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 4,5	5,2
3	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	10,5
4	Бег на 150 м	с	Не более 22,8	32,0
5	Бег на 300 м	Мин,с	Не более 0.50	1,10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	150
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
1	Бег на 60 м	с	Не более 210,0	11,0
2	Бег на 300 м	Мин,с	Не более 1.02	1.10
3	Бег на 800 м	Мин,с	Не более 4.00	4.40
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В2, В3				
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 3	2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	150
3	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 7,8	6,0
4	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 10,00	7,50
5	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В1»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 8,0	
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 5	
5	Приседания	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В2», «В3»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 6,0	
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	Количество раз	Не менее 1	

3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 14	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 7	
5	Приседания	Количество раз	Не менее 30	20
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 2	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз		Не менее 4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 6	3
5	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
6	Прыжок вверх с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1	Бег на 30 м	С	Не более 10	
2	Челночный бег 4x9 м	С	Без учета времени	
3	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	Не менее 8	
4	Бег на 800 м	Мин.с	Без учета времени	
5	Бросок набивного мяча 1 кг назад	М	Не менее 5	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 100	
уровень спортивной квалификации обучающихся				
Для спортивных дисциплин голбол, настольный теннис, футбол, дзюдо				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – -третий юношеский спортивный разряд -второй юношеский спортивный разряд -первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд -второй спортивный разряд		
Для спортивных дисциплин легкая атлетика, пауэрлифтинг				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – -третий юношеский спортивный разряд -второй юношеский спортивный разряд -первый юношеский спортивный разряд - третий спортивный разряд -второй спортивный разряд -первый спортивный разряд		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «голбол»				
1	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	
2	Челночный бег 4х9 м	с	Не более 30	
3	Бег на 1000 м	Мин.с	Не более 8	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 10	
5	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 35	
6	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее 60	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Бег на 1000 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 800 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 20,0	22,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 15	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	120
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 10	6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 10	8
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Бег на 1000 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 800 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 25,0	26,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	

5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 12	8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	130
7	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 8	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 8	6
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Бег на 1000 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 800 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 20,0	22,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 14	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	130
7	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 12	7
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 9
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 12	10
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Бег на 1000 м	Мин,с	Без учета времени	-
2	Бег на 800 м	Мин,с	-	Без учета времени
3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 1	
4	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 24,0	26,0
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 15	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 170	135
7	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 10	7
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 14	10
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В1)				
1	Бег на 60 м	с	Не более	

			9,0	10,0
2	Бег на 300 м	с	Не более 50	55
3	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.55	2.15
4	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.10	4.00
5	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.30
6	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 18.30	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
1	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	Не менее 65	40
2	Подъем штанги на грудь	кг	Не менее 60	25
3	Приседание со штангой на плечах весом не менее 80% от веса обучающегося	Количество раз	Не менее 1	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 200	190
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 8,0	-
6	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 12	
7	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	М,см		Не менее 6,5
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	М,см		Не менее 10,0
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1				
1	Бег на 30 м сходу	С	Не более 3,3	4,7-
2	Бег на 30 м	с	Не более 4,8	5,4-
3	Бег на 60 м	С	Не более 8,2	9,5
4	Бег на 150 м	с	Не более 20,0	23,5
5	Бег на 300 м	с	Не более 50,0	55,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 225	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
1	Бег на 30 м	С	Не более 4,5	5,2-
2	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 3.7	4,3
3	Бег на 60 м	С	Не более 8,0	9,3
4	Бег на 150 м	с	Не более 19,0	23,0

5	Бег на 300 м	с	Не более 41,2	53,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
1	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	9,8
2	Бег на 300 м	с	Не более 49,0	53,0
3	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.52	2.10
4	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.00	4.00
5	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.00
6	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 17.15	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – метания» класс В2, В3				
1	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	Не менее 65	40
2	Подъем штанги на грудь	кг	Не менее 60	25
3	Приседание со штангой на плечах весом не менее 80% от веса обучающегося	Количество раз	Не менее 1	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 200	190
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 8,0	-
6	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 12	
7	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	М,см		Не менее 7,0
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	М,см		Не менее 11,0
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В1»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 6,5	6,0
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	Без учета времени	
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 10	7
5	Приседания	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В2», «В3»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 6,0	5,0
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	Мин.,с	Без учета времени	

3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 15	7
5	Приседания	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1	Бег на 60 м	с	Не более 12,0	
2	Поднимание ног в висе на перекладине	Количество раз	Не менее 8	6
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 7	
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 14	Не менее 12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее 7	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не менее 20	15
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1	Бег на 30 м	С	Не более 9,0	
2	Бег на 60 м	С	Не более 10,0	
3	Челночный бег 4х9 м	С	Не более 30,0	
4	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	Не менее 10	
5	Бег на 1000 м	Мин.с	Не более 8,0	
6	Бросок набивного мяча 1 кг назад	М	Не менее 5	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 100	
уровень спортивной квалификации обучающихся				
	Для спортивных дисциплин голбол, футбол, дзюдо, настольный теннис	Первый спортивный разряд		
	Для спортивных дисциплин легкая атлетика, пауэрлифтинг	Спортивный разряд – -кандидат в мастера спорта		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «голбол»				
1	Бег на 60 м	с	Не более 8,5	
2	Челночный бег 4х9 м	с	Не более 25,0	
3	Бег на 1500 м	Мин.с	Без учета времени	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее 40	

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(за 1 мин.)	Количество раз	Не менее 20	
6	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 40	
7	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее 70	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 20,0	22,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 15	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	120
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 12	7
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	-	Не менее 8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 16	14
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J1) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 25,0	26,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 15	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	Не менее 12
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	130
5	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 11	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 14	10
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	-	Не менее 5
Для спортивной дисциплины «дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 73 кг, женщины весовая категория 48 кг, весовая категория 57 кг,				
1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 20,0	22,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 15	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 18	14
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 12	7

Для спортивной дисциплины «Дзюдо»(класс J2) мужчины весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, женщины весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг,				
1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 24,0	26,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 15	14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 170	135
4	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 15	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 14	12
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В1)				
1	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	10,0
2	Бег на 300 м	с	Не более 50	52
3	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.50	2.00
4	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.05	3.40
5	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.00
6	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 17.45	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
1	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	Не менее 90	60
2	Подъем штанги на грудь	кг	Не менее 80	45
3	Приседание со штангой на плечах	Количество раз	Не менее 100	85
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	190
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 9,0	-
6	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 13,5	
7	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	М,см		Не менее 8,0
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	М,см		Не менее 11,5
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1				
1	Бег на 30 м сходу	С	Не более 3,5	4,3-
2	Бег на 30 м	с	Не более 4,6	5,2-
3	Бег на 60 м	С	Не более 7,9	9,0
4	Бег на 150 м	с	Не более 18,5	23,0

5	Бег на 300 м	с	Не более 47,5	53,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 245	195
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
1	Бег на 30 м	С	Не более 4,2	5,2-
2	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 3.6	4,0
3	Бег на 60 м	С	Не более 7,7	8,9
4	Бег на 150 м	с	Не более 18,0	23,0
5	Бег на 300 м	с	Не более 41,2	51,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 255	210
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
1	Бег на 60 м	с	Не более 8,2	9,3
2	Бег на 300 м	с	Не более 346,0	50,0
3	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.45	1.55
4	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 2.55	3.30
5	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 12.40
6	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 17.15	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В2, В3				
1	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	Не менее 105	70
2	Подъем штанги на грудь	кг	Не менее 95	50
3	Приседание со штангой на плечах	Количество раз	Не менее 110	90
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	200
5	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 9,5	-
6	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 14,5	
7	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	М,см		Не менее 8,5
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	М,см		Не менее 12,5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В1»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 6,5	6,0

2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	Без учета времени	
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 10	7
5	Приседания	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» класс «В2», «В3»				
1	Бег на 30 м	с	Не более 6,0	5,0
2	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	Мин.,с	Без учета времени	
3	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	Количество раз	Не менее 10	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 15	7
5	Приседания	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1	Бег на 60 м	с	Не более 10,0	
2	Поднимание ног в висе на перекладине	Количество раз	Не менее 10	8
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 8	
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее 14	Не менее 12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее 7	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1	Бег на 30 м	С	Не более 9,0	
2	Бег на 60 м	С	Не более 10,0	
3	Челночный бег 4х9 м	С	Не более 30,0	
4	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	Не менее 10	
5	Бег на 1000 м	Мин.с	Не более 8,0	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 100	
уровень спортивной квалификации обучающихся				
	Для спортивных дисциплин голбол, футбол, дзюдо, настольный теннис	Спортивный разряд – -кандидат в мастера спорта		
	Для спортивных дисциплин легкая атлетика, пауэрлифтинг	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка в ГАУ ДО НСО «ЦАФКиС НСО» по спорту слепых строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

Этап начальной подготовки;

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки: отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта слепых; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

- учебно-тренировочные: социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту слепых не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта слепых, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (по спортивным дисциплинам голбол, настольный теннис и футбол не ниже первого спортивного разряда), успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие звание не ниже мастера спорта (по спортивным дисциплинам голбол, настольный теннис и футбол – спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта), успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:
- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без которых предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Дзюдоистам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, а также взаимопомощи.
- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным

заданиям.

Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 минут. Необходимо научить обучающегося проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников и т.д.). После окончания следует провести анализ выступления обучающихся (при этом дать возможность высказаться спортсменам, максимально привлекая их к самоанализу).

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения учебно-тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня.

Структура годичного цикла.

В подготовке спортсменов разной квалификации предлагается три варианта годичного цикла.

Первый вариант — год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный—4,5—5 месяцев; переходный — 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и учебно-тренировочном 1-2 года подготовки, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших

результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годового построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Учебно-тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность учебно-тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов. В этом варианте построения годового цикла нет четко выраженных периодов и этапов подготовки, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении всего года, которое связано с участием спортсмена в тех или иных состязаниях. Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделить 3—5 основных.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы тренировки, как словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях.

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление.

Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки спортсмена, выполняет движения вместе с ним.

При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание спортсмена на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Метод дистанционного управления предполагает команды тренера-преподавателя спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать

радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

Особенность методики обучения слепых состоит в более широком использовании метода сопряженного воздействия, при котором освоение техники игры сочеталось с направленным формированием чувства мяча и развитием равновесия, которое играет значимую роль в теннисе — как при передвижениях, так и при выполнении ударов.

С целью формирования чувства мяча используются следующие средства: удержание мяча на ракетке, катание мяча на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево, набивание мяча (жонглирование) на ракетке, а также набивание мяча об стену, набивание мяча в движении.

Для развития равновесия применяются следующие упражнения: перемещения со сменой направления, движение с остановкой по сигналу, прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге), прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах, броски мячей, чеканка меча с помощью ракетки и руки, упражнения на ловлю мяча (всевозможные виды упражнений по ловле мяча — с отскока, по углам, с разной скоростью, с лета и т. д.).

Способы организации обучающихся на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения и иные нарушения здоровья, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающихся, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Можно выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающихся на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий. Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные коррегирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы учебно-тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Обучающиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные

навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные спортсмены получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувьрки.
5. Лазание по канату.
6. Упражнение на равновесие.
7. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела.

Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей спортсмена).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.

Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за

сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега.

Многоскоки.

Броски мяча на дальность.

Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.

Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими

перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.

Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.

Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору.

Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ДЗЮДО»

Содержание разминки дзюдоиста

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений дзюдоиста, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка дзюдоиста должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с

помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi

7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage
 - Приемы борьбы лежа – Ne Waza
 1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
 2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
 3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
 4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
 5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ГОЛБОЛ

Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Техника голбола – это совокупность способов выполнения специальных приёмов, необходимых для ведения игры. Техника обусловлена главным образом максимальным проявлением физических способностей в условиях дефицита времени.

Техническая подготовка включает в себя: технику игры в нападении и в защите (индивидуальные и командные действия); технику владения мячом.

Обучение двигательным действиям.

При обучении двигательным действиям необходимо решать ряд задач:

- Научить подростка управлять простыми движениями.
- Обучить движениям (в том числе техническим приёмам из других видов спорта: подвижные игры, футбол, волейбол, хоккей на полу, плавание, настольный теннис и др.)

- Сформировать до определённого уровня двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается значительными отклонениями выполнения движений от заданного образца. Поэтому необходимо, чтобы в объяснениях тренера присутствовали сравнения, сопоставления, личный показ. Интервалы между подходами должны обеспечить оптимальную готовность к повторению упражнений.

Игрок должен обладать рядом специальных качеств: смелостью, психологической устойчивостью, отличным зрением, реакцией и др.

Учитывая специфику игры, акцент должен быть сделан на воспитании: быстроты реакции, стартовой скорости на отрезках 2-3 м., принятии в полуприседе и в глубоком приседе, резком перемещении вперёд-назад, вправо-влево, гибкости и подвижности позвоночника, суставов, специальной гибкости в полушпагате, шпагате, акробатических упражнений, силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук. Для развития этих качеств используются различные эстафеты и подвижные игры, такие виды спорта, как: теннис, бадминтон, футбол, волейбол. В тренировку должны быть включены такие прыжковые упражнения, как: прыжки вперёд-назад, вправо-влево («мятник»), прыжки скрестными и приставными шагами.

Техника владения мячом.

Наиболее важным разделом в обучении голболистов является техника владения мячом.

Обучить техническим приёмам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстроты выполнения упражнений повышается их сложность.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Жим от груди методом отбивания.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена с нарушением зрения на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Специальная физическая подготовка:

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста.

Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.

Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.

Упражнения для воспитания выносливости.

Упражнения на расслабление.

Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку

в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Первый этап

Знакомство с правилами игры и инвентарем: правила игры демонстрируются с помощью презентаций и объяснений тренера-преподавателя. Знакомство со столом осуществляется путем контактного метода.

После этого обучаемый изучает ракетку и мяч (их размер, вес, а также звук, который издает мяч при ударе о борт) выполняется проведением обучаемого с правой стороны вокруг стола для «почувствования» расположения ворот, зоны защиты, размера центрального борта.

Катание мяча по теннисному столу руками, чтобы научиться определять траекторию движения мяча по звуку.

Второй этап

Ознакомление с техникой удара: силу броска обучаемый вначале регулирует с помощью тренера-преподавателя: по словесным указаниям, пассивным контактом (тренер-преподаватель, взяв руку обучаемого, выполняет бросок вместе с ним) и методом звукового показа (тренер-преподаватель акцентирует внимание обучаемого на мягкость или резкость звука при отскоке мяча). В ловле и поиске мяча используется метод дистанционного управления (тренер-преподаватель подсказывает обучаемому посредством команд «левее», «правее», «вперед» и так далее) многократные перекачивания мяча под центральным бортом.

Далее перекачивание мяча под центральным бортом с отскоками от бокового борта своей половины стола, как при подаче.

Третий этап

Обучение хватке ракетки и освоение удара по мячу: при горизонтальной «хватке ножа» ручку ракетки обхватывают четырьмя пальцами – указательным, средним, безымянным и мизинцем, а большой палец при этом расположен на другой стороне и слегка соприкасается с указательным пальцем, ручка ракетки ложится на ладонь руки по диагонали

Для закрепления техники работы с ракеткой используются следующие упражнения: удержание ракетки горизонтальной хваткой, держа ракетку в руке: приседания, круговые движения прямыми руками, выполнение круговых движений кистью, держа ракетку в руке, описывание ракеткой в воздухе своего имени.

Четвертый этап

Освоение техники подачи и приема мяча: в паре с партнером по правилам подача производится ракеткой о боковой борт стола со стороны подающего. Подающий находится на фронтальной стороне стола. Его партнер (соперник), держа ракетку в зоне защиты, старается отбить мяч на сторону соперника на первоначальном этапе, подачу и прием мяча рекомендуется выполнять руками, отложив ракетки в правый угол стола.

В дальнейшем это упражнение выполняется с помощью ракеток.

Пятый этап

Обучение технике игры в защите: контактный метод и метод дистанционного управления движениями постановка ракетки при приеме мяча, действия при защите в правом и левом углах стола.

Прием мяча за линией ворот.

Шестой этап

Обучение технике игры в нападении: контактный метод и метод дистанционного управления движениями освоение техники удара от борта с прямым попаданием в ворота, прямые атакующие удары по воротам соперника. Обучение основам. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся ознакомиться со столом. Ориентиры на столе позволяют выполнить удар в нужном направлении или защищаться, распознавая направление удара противника. Тренеру-преподавателю следует провести спортсмена вокруг стола, позволив ему коснуться стола и понять нахождение и расстояние между элементами стола.

Этот метод будет наиболее эффективен при делении стола на зоны. Тренер-преподаватель должен научить спортсмена определять на слух длину и траекторию ударов. Для этого тренер-преподаватель стучит в какой-то точке бокового борта стола (в закруглении, в торце, под центральным бортом и т. д.) и просит спортсмена ударить туда; затем тренер-преподаватель подводит спортсмена к точке, в которую тот попал, для понимания траектории мяча.

Свободно ориентируясь на столе, спортсмен должен начать обучаться уверенному владению мяча через обработку мяча ракеткой как в зоне ворот, так и от одного борта к другому.

Полезно будет выполнять упражнения по обработке мяча в начале каждой тренировки до тех пор, пока у спортсмена не появится достаточная уверенность в обработке мяча, что проявляется в увеличении скорости выполнения маневра, а также контроле мяча во время матча.

Необходимо многократно повторять упражнения в однотипных ситуациях, чтобы обучающийся был уверен в себе и справлялся с ними во время игры автоматически.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПАУЭРЛИФТИНГ

Эффективным методом в занятиях пауэрлифтингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей. Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 36-45. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается утомление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги, которые являются основой пластических процессов, то есть роста объемов мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

Для всех учебных групп по физическим возможностям:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

Для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Техника выполнения упражнений.

Основными соревновательными упражнениями в пауэрлифтинге являются:

- приседания со штангой на плечах;

- жим лежа штанги на горизонтальной скамье;
- становая тяга штанги.

Приседание.

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф штанги располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни ног полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. После сигнала судьи, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Опускание должно быть медленным. Не рекомендуется наклоняться вперёд. Это положение спины предрасполагает спортсмена к травматизму. Во время подъёма примерно на изгибе 30° находится «мёртвая точка». Преодоление «мёртвой точки» является прохождением через неё усилием бёдер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бёдрам.

4. После приседа и подъёма штанги атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Непосредственные движители – большая ягодичная мышца, квадрицепсы, эректоры позвоночника.

Вспомогательные движители – малая и средняя ягодичные мышцы, бицепсы бедер.

Стабилизаторы – дельтоиды, трапециевидные мышцы.

Жим лёжа.

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф штанги, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев обеспечивает безопасное удержание грифа штанги в ладонях рук. Ноги спортсмена всей поверхностью подошвы соприкасаются с поверхностью помоста. Для более эффективного выполнения упражнения необходимо плотно подсовывать ступни ног под себя. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент «замыкания» тела на скамье. Также при выполнении жима лёжа на горизонтальной скамье, глубокий прогиб в пояснице даёт атлету множество преимуществ. Во-первых, это позволяет включать в работу широкие мышцы спины и другие мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает расстояние, которое преодолевает гриф штанги. Высоко расположенная грудь позволяет сократить расстояние, преодолеваемое грифом штанги на несколько сантиметров по сравнению с вариантом «плоская спина». В-третьих, можно предположить, что опускание грифа штанги на грудь и

последующее опускание груди даже на один сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать значительный эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создаётся большее баллистическое воздействие в фазе подъёма, помогающее атлету выполнить движение. Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

3. После снятия штанги со стоек атлет опускает её на грудь, выдерживает в неподвижном положении на груди паузу, и после команды судьи равномерно выжимает вверх штангу до полного выпрямления рук.

- Непосредственные движители-передние доли дельтоидов, ключичная часть большой грудной мышцы, грудинная часть этой мышцы, трицепсы.

- Вспомогательные движители – клювоплечевая мышца, подлопаточная мышца, короткая головка бицепса, широчайшие мышцы спины, большая круглая мышца.

- Стабилизаторы – группа мышц плечевого пояса, группа сгибателей кисти и пальцев.

Становая или «мёртвая» тяга.

1. Гриф штанги должен быть расположен впереди на середине стоп. Стопы ставятся на ширине локтей вытянутых в стороны рук. Хват средний. Захват разносторонний («разнохват», т. е. одной рукой хват сверху, второй – снизу).

2. Спина прямая на протяжении выполнения всего упражнения.

3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой. Тело при этом располагается вплотную к грифу штанги. Преодоление «мёртвой точки» проходит по принципу преодоления «мёртвой точки» в приседании.

4. Первыми в работу включаются ноги, а не спина. Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины.

- Непосредственные движители – большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, бицепс бедра, квадрицепс, группа эректоров позвоночника.

- Вспомогательные движители – широчайшие мышцы спины, ромбовидная и трапециевидная мышцы.

- Стабилизаторы – группа мышц плечевого пояса, группа сгибателей кисти и пальцев.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

ПРИСЕДАНИЕ (правила и порядок выполнения).

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен

лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“риплэйс”) с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2,3,4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА НА СКАМЬЕ

Жим лёжа – одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа. Жим, лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удастся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье. Рассматривать технику

выполнения второго соревновательного упражнения жима лёжа на скамье, начнем (так же, как и в приседании) с технических правил

ЖИМ ЛЁЖА НА СКАМЬЕ (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займёт правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат.").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять «правило одной секунды», т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (через, чур,

сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ СТАНОВАЯ ТЯГА

- самое травмоопасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнёров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой.

Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом. Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться.

От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание).

В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 +45% от суммы троеборья.

ТЯГА (правила и порядок выполнения).

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями.

Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Для техники выполнения становой тяги

характерны два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ – это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны - одна ложится на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони. Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

ТЕХНИКА «СУМО»

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличается тем, что хват руками уже постановки ног (на ширине плеч). Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); -незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); -спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный хват грифа.

Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги. Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется.

Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФУТБОЛ

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и

среднее расстояния. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом –изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки. На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении:

- уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,
- выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,
- выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,
- выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового,
- при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите:

- уметь действовать в защите по принципу «зоны»,
 - перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,
 - правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений
- Тактика вратаря.
- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
 - разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру,
 - занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

На тренировочном этапе для групп 2ого-3его годов обучения.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

-удары перекидные через голову противника.

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полуполета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

-удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резанные удары боковой частью лба.

-перевод мяча лбом.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения /финты/.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

-ловля опускающихся и прыгающих мячей.

-отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

-отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.

-броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

-бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

-выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться

-игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

-уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;

-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

-правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

-атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;

-применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

-уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;

-подстраховывать и помогать партнеру;

-правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;

-взаимодействовать с вратарем;

-уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;

-совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

-уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом отворот;

-вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

На тренировочном этапе для групп 4ого и последующих годов обучения

Техника игры

Удары по мячу ногой.

-удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180° и в прыжке.

-резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.

-удар «подсечка» /носком/ .

-бросок мяча подъемом.

-переводы мяча стопой и грудью.

-удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча.

-остановка с поворотом на 180° - внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; грудью

-летящего мяча.

-остановка подъемом опускающегося мяча.

-остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения /финты/.

Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить каждого игрока в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков, (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать -быстроту организации контратак, выполнять продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать - игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные приёмы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
 - Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
 - Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный

16. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		≈ 270/360		
1	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
2	Физическая культура - важное средство развития и физического укрепления здоровья человека	≈30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4	Закаливание организма	≈30/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈30/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈30/40	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.

7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈30/40	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
8	Режим дня и питание обучающихся	≈30/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈30/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		≈540/630		
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈60/70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2	История возникновения паралимпийского движения	≈60/70	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
3	Режим дня и питание обучающихся	≈60/70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4	Физиологические основы физической культуры	≈60/70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈60/70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈60/70	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7	Психологическая подготовка	≈60/70	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈60/70	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈60/70	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈1000		
1	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈165	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈165	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈165	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Психологическая подготовка	≈165	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈165	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈165	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства				

Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈1200		
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈240	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2	Социальные функции спорта	≈240	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведения Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈240	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
6	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» «гольфбол», «дзюдо», «легкая атлетика», «пауэрлифтинг», «футбол» относятся:

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых».

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими спортивную подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее «спортсмен-инвалид по зрению») при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих со спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен-спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Новосибирской области по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений,

точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Медицинские требования:

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней зрительного анализатора (катаракта, воспалением роговицы, хиазма, миопия и т.д.)

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы:

- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «гольбол»,
- наличие зала для единоборств для спортивной дисциплины «дзюдо»,
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткиедистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»,
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин «легкая атлетика – метания»,
- наличие футбольной площадки (поля) для спортивной дисциплины «футбол»
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- Обеспечение спортивной экипировкой

- Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины голбол			
1.	Ворота голбольные	комплект	1
2.	Мячи голбольные	штук	10
3.	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Коврик гимнастический	штук	10
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	5
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
11.	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
12.	Рулетка	штук	1
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скамья гимнастическая	штук	5
15.	Скотч разметочный	штук	20
16.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
17.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	штук	1
19.	Эспандер	штук	10
Для спортивной дисциплины дзюдо			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	6
4.	Гимнастическая палки «бодибар» (от 2 до 10 кг)	штук	6
5.	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский	штук	1
7.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Зеркало	штук	2
10.	Канат для лазания	штук	3

11.	Канат для перетягивания	штуk	1
12.	Ковер «татами»	комплект	1
13.	Координационная платформа («Босу»)	штуk	2
14.	Кушетка массажная	штуk	2
15.	Лента эспандер (резиновая)	штуk	6
16.	Манекены тренировочные для борьбы	штуk	12
17.	Мат гимнастический	комплект	2
18.	Модуль для бросков	Штуk	4
19.	Мяч баскетбольный	штуk	2
20.	Мяч для фитнеса (разного диаметра)	штуk	4
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штуk	7
22.	Мяч футбольный	штуk	2
23.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штуk	1
24.	Перекладина гимнастическая	штуk	1
25.	Пояс ручной для страховки	штуk	2
26.	Секундомер электронный	штуk	4
27.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штуk	1
28.	Скамья гимнастическая	штуk	3
29.	Стенка гимнастическая	штуk	6
30.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
31.	Табло информационное электронное	комплект	2
32.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штуk	4
34.	Турник навесной	штуk	4
35.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
36.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
37.	Эспандеры резиновые ленточные	комплект	2
Для спортивной дисциплины легкая атлетика			
38.	Барьер легкоатлетический универсальный	штуk	40
39.	Брус для отталкивания	штуk	1
40.	Буфер для остановки ядра	штуk	1
41.	Гантели массивные (от 0,5 до 6 кг)	комплект	4
42.	Грабли	штуk	1
43.	Гриф шьанги олимпийский 15 кг	штуk	2
44.	Гриф шьанги олимпийский 20 кг	штуk	10
45.	Диск массой 0,5 кг	штуk	5
46.	Диск массой 0,75 кг	штуk	8
47.	Диск массой 1,0 кг	штуk	10
48.	Диск массой 1,5 кг	штуk	8
49.	Диск массой 1,75 кг	штуk	12
50.	Диск массой 2,0 кг	штуk	10
51.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
52.	Доска информационная	штуk	2
53.	Колокол сигнальный	штуk	1
54.	Конус высотой 15 см	штуk	10
55.	Конус высотой 30 см	штуk	20
56.	Конь гимнастический	штуk	1
57.	Копье массой 400 г	штуk	15
58.	Копье массой 500 г	штуk	15
59.	Копье массой 600 г	штуk	20
60.	Копье массой 700 г	штуk	20

61.	Копье массой 800 г	штук	20
62.	Круг для места метания диска	штук	1
63.	Круг для места метания ядра	штук	1
64.	Мат гимнастический	штук	10
65.	Мяч для метания 140 г	штук	10
66.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
67.	Ограждение для метания диска	штук	1
68.	Палочка эстафетная	штук	10
69.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
70.	Пистолет стартовый	штук	2
71.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8)	штук	1
72.	Рулетка (10 м)	штук	3
73.	Рулетка (100 м)	штук	2
74.	Рулетка (20 м)	штук	3
75.	Рулетка (50 м)	штук	2
76.	Секундомер	штук	10
77.	Сетка для ограждения тренировки метаний в помещении	штук	1
78.	Скамья гимнастическая	штук	20
79.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
80.	Стартовые колодки	Пар	10
81.	Стенка гимнастическая	штук	2
82.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
83.	Указатель направления ветра	штук	4
84.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
85.	Электромегатон	штук	1
86.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
87.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
88.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
89.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
90.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
91.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
92.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
93.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
94.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
95.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
96.	Перекладина гимнастическая	штук	1
97.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
98.	Свисток судейский	штук	4
99.	Секундомер	штук	1
100.	Скамья гимнастическая	штук	3
101.	Стенка гимнастическая	штук	3
102.	Теннисный стол	комплект	4
103.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2
104.	Эспандер резиновые удлиненные	штук	12
105.	Эспандер ручной двойного действия	штук	12
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг			
106.	Брусья навесные на гимнастическую стенку		1
107.	Весы (до 200 кг)	штук	1
108.	Гантели (переменной массы) от 3 до 60 кг	к	30
109.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	К	2

110	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
111	Магнезница	штук	1
112	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
113	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
114	Секундомер	штук	2
115	Скамейка гимнастическая	штук	1
116	Скамья для жима лежа	штук	2
117	Стенка гимнастическая	штук	1
118	Стойка под гантели	штук	2
119	Стойка под диски и грифы	штук	4
120	Стойки для приседания со штангой	штук	2
121	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
122	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3
Для спортивной дисциплины футбол В2-В3			
123	Ворота (2x3 м)	комплект	2
124	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
125	Игла для накачивания мячей	штук	20
126	Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот (2,14м)	Пар	2
127	Мяч набивной (медицинбол) от 1,0 до 5,0 кг	штук	10
128	Мяч мини-футбольный	штук	30
129	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	3
130	Свисток судейский	штук	4
131	Секундомер	штук	4
132	Сетка для ворот	комплект	2
133	Сетка для переноски мячей	штук	2
134	Скамья гимнастическая	штук	5
135	Скотч разметочный	штук	20
136	Эспандер резиновый удлиненный	штук	10

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
1	Очки защитные	штук	12
2	Перчатки защитные	пар	12
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг			
1.	Футболка	штук	10
2.	Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
3.	Гетры для тяги	Пар	10
4.	Кистевые бинты	Пар	10
5.	Николеник (фиксатор коленных суставов)	Пар	10
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	Пар	10
7.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	Пар	10
8.	Обувь для тяги	Пар	10
Для спортивной дисциплины футбол			
1.	Манишка футбольная	Штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатац ии (лет)
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
1	Диск	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	ядро	штук	На обуча- ющегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатаци и (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)	колич ество	срок эксплуатац ии (лет)

Для спортивной дисциплины голбол

1	Велоперчатки летние	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Гоночные брюки (для женщин)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Игровая форма (футболка и шорты)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм тренировочный утепленный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Кроссовки утепленные	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Наколенники для единоборств	пара	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10	Очки голбольные	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

13	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Спортивный рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Футболка парадная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Щитки на голень	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
17	Щитки на предплечье и локоть	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Спортивная дисциплина дзюдо											
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7	Костюм-сауна	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Наколенник-фиксатор коленных суставов	Пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Наколенник-фиксатор локтевых суставов	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
13	Фиксатор для голеностопа	Пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
17	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
18	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

19	леггинсы	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
21	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
23	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
24	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
25	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
26	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
27	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Фиксатор коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Фиксатор локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг											
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	2	2
2	Гетры для тяги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатле-	пар	на обуча-	-	-	1	1	1	1	1	1

	тические		ющегося								
6	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Туфли тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная дисциплина футбол В2 В3											
1	Игровая форма (футболка, шорты, гетры футбольные)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Игровая форма вратаря (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Капитанская повязка	штук	На группу	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Котюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

7	Кроссовки	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Кроссовки парадные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
10	футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 №734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021. регистрационный №65904); профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019. регистрационный №54541); профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019. регистрационный №54519); профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019. регистрационный №54540); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. регистрационный №68615); профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022. регистрационный №68449); профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019. регистрационный №54475); или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.0.2011 регистрационный № 22054)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеров-преподавателей - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1100);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
5. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства - г. Красноярск, 2011 г. (авторы составители: Бычков А.Н., Швецова Н.В.);
6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
12. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
14. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
15. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.
16. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
17. Лисицын, А. Г. Особенности методики обучения слабовидящих подростков технике игры в настольный теннис в условиях внеурочных занятий / А. Г. Лисицын. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 50 (340). — С. 533-536. — URL: <https://moluch.ru/archive/340/76239/>.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области <http://sport.nso.ru/>

2. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Всероссийская Федерация спорта слепых - <http://fss.org.ru/>.
4. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
7. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
9. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
11. 10. РУСАДА - www.rusada.ru

